

# BENVENUTI IN CIOCIARIA

## BENVENUTI ALLA PRETA NERA B&B!

### Sommario:

+ Ciociaria: uno scenario sensazionale	2
+ Ciociaria: splendido cibo	5
+ Ciociaria: arte & storia	10
+ La Riviera di Ulisse	17



[www.lapretanera.wordpress.org](http://www.lapretanera.wordpress.org)

## Ciocciaria: uno scenario sensazionale

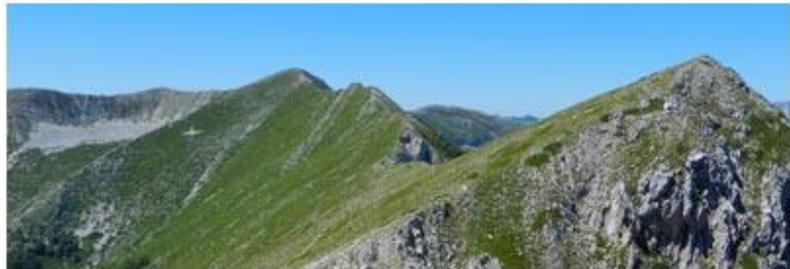
Bisogna di andare via da tutto? Prendi una camera, immergiti nella natura e scopri migliaia e migliaia di terra incontaminata!



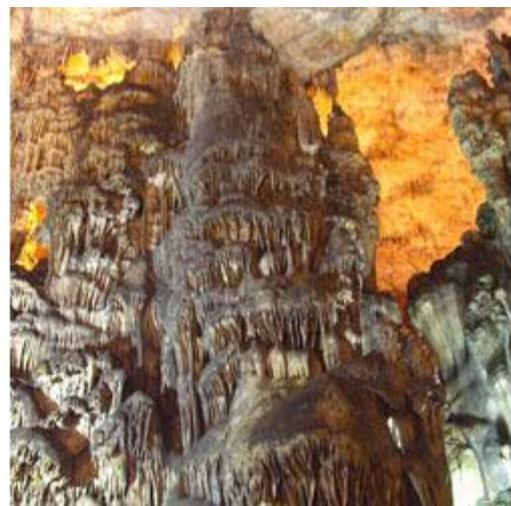
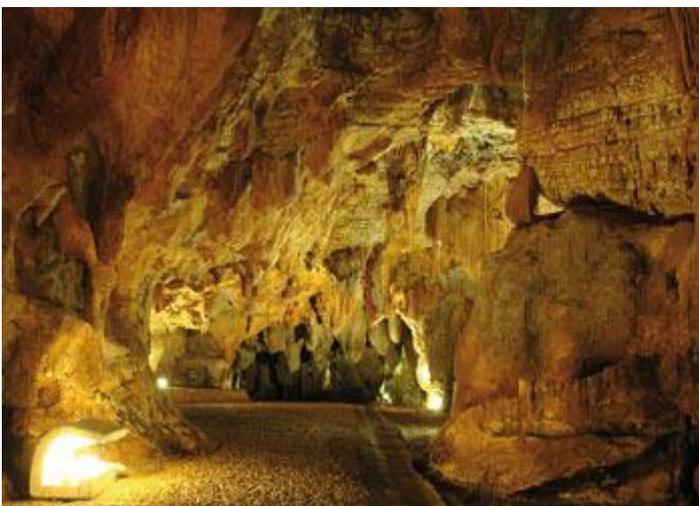
Rimarrete incantati dagli scenari fantastici, dalle colline che si alternano alle catene montuose, dagli ampi cieli blu, dai laghi selvaggi, dalle sorgenti e dalle cascate, dalle panoramiche valli, dalle grotte e dalle cavità sotterranee con le loro spettacolari stalattiti, stalagmiti e laghi sotterranei, arrivando fino ai piccoli borghi sparsi sulle cime dei monti.



La Ciociaria comprende l'area del Parco dei Monti Simbruini, le zone protette dei Monti Ernici e dei Monti Lepini, così come la parte laziale di uno dei più importanti parchi naturali d'Italia: il Parco Nazionale d'Abruzzo. Il Parco Nazionale d'Abruzzo è il più antico sugli Appennini ed è molto importante grazie alla sua tutela delle varie specie animali, come il camoscio, l'orso marsicano e il lupo italiano. Il parco è inoltre famoso per tenere la rara orchidea detta Scarpetta di Venere e le orchidee nere e gialle.



Visitate le grotte di Colleparado e di Pastena ed ammirate l'affascinante vista delle stalattiti, delle stalagmiti, dei laghi, delle fragorose cascate e dei drappeggi di calcite!



Queste solo alcune delle varie attività all'aria aperta di cui godere: escursioni, ciclismo, canoa, uscite a cavallo, bird watching, sci di fondo, speleologia e avventure nelle grotte.



## Ciociaria: splendido cibo

Sebbene imprecisa nei suoi confini geografici, la Ciociaria ha una propria identità culinaria. Il cibo è semplice ma dal sapore delizioso. Non ci sono ricette fantasiose. Gli ingredienti bastano per loro stessi. Qui è tutto legato alla terra. Gli ingredienti vengono per lo più prodotti in loco. Qualsiasi cosa ha un sapore così delizioso grazie alle colture che crescono nei terreni e al cibo con cui vengono nutriti gli animali.



### *PANE*

Qui il pane è affascinante. La sua preparazione è ancora legata alle tradizioni popolari: il pane è cotto nel forno a legna ed è fatto con appena quattro ingredienti: lievito, acqua, sale e farina. La fermentazione del lievito è ciò che conferisce al pane il suo sapore.

[Clicca qui per vedere come Bertina cucina veramente il pane in Ciociaria ;\)](#)



## *OLIVE*

Qui la raccolta delle olive è una tradizione. Tuttora è una parte importante della cucina, per questa ragione ci si prende cura di ogni dettaglio, raccolta fino alla "monita", cioè lo schiacciamento delle olive. Finirete per amare quel pezzo quel pane rustico con un filo di olio originario della Ciociaria - il Rosciola, fruttato, un poco speziato, con il leggero retrogusto di mandorla e carciofo.

[Clicca qui per vedere come viene estratto l'olio dalle olive in Ciociaria ;\).](#)



## *FORMAGGIO*

Qui il formaggio non ha eguali. La mozzarella di bufala (proveniente dalla valle dell'Amaseno, con 14000 bufale - tre volte il numero degli abitanti umani) primeggia per la sua suprema qualità, la delicatissima ricotta da gustarsi con la marmellata d'uva è impagabile per gusto, il cremoso pecorino fatto in piccole porzioni come vogliono le rigide regole della tradizione, la "marzolina", il formaggio dal sapore estremamente fresco ottenuto dal latte di pecora in determinati periodi dell'anno, le caciotte sottoposte ad una accurata stagionatura in montagna.

[La mozzarella di bufala italiana è il formaggio più difficile da replicare. Clicca qui per saperne di più sulla sua produzione ;\).](#)



## PASTA

Specialità che non potevano mancare sono i vari tipi di pasta fresca fatta in casa - "maccheruni cugli ferri", ravioli ricotta e cannella, strozzapreti, pizzicotti, sagne pelose, patacche (una specie di pasta all'uovo tagliata grande), gnocchi, le tagliatelle "fini fini" - tutte condite con sugo di pomodoro, di carne o di pesce di fiume. E certamente amerete le deliziose minestre fatte in casa: la minestra di pane e la zucca alla latta.



## CARNE

Prosciutto di Guarcino, salsicce di maiale, salumi e ogni prodotto di macelleria in generale sono molto buoni grazie alle antiche tecniche di allevamento dei suini, alcuni dei quali sono ancora allevati in libertà nelle zone montuose. La zona è famosa anche per i deliziosi piatti di stufato bufala e di capra, cotti nel vino fino a quando non sono quasi brasati oppure "alla cacciatore" (speziato).



### *TARTUFI*

La Ciociaria è anche zona di tartufi. I pregiati tartufi bianchi sono celebrati in autunno, ma durante la primavera e l'estate sono serviti piatti speciali con l'aromativo tartufo marrone o il tartufo nero.



### *CRESPELLE*

Le crespelle, servite dolci oppure salate con le verdure, sono semplicemente da morire.



## VINO

E non scordiamoci dei vini locali. La Ciociaria è ben nota per i suoi vini fin da tempi antichi e diverse zone producono eccellenti grappe. Rimarrete sorpresi di trovare una varietà di prestigiosi vini locali, come il Cesanese di Piglio (l'unico vino DOCG del Lazio!), il Passerina di Piglio, il Cabernet di Atina e il Torre Ercolana di Anagni.



## DOLCI E PASTICERIA

Amaretti di Guarcino, Torroncini della valle di Comino, La Pigna, Panpepato sono delizie da non mancare. E vengono fatte le migliori ciambelline al vino d'Italia: "mbriachele"!

[Clicca qui per vedere un rapido video riguardo i dolci tipici della Ciociaria](#) ;).



Visitare la Ciociaria significa anche fare un tuffo in un mondo di sapori. Da soli rappresentano di per loro un viaggio. Venite e osservate voi stessi di persona il perché.

## Ciociaria: arte e storia

Scoprite una parte segreta dell'Italia centrale, la Ciociaria, piena di gemme nascoste, paesaggi mozzafiato e attrazioni da scoprire ed esplorare. Rimarrete affascinati dalle cinte murarie, dai castelli, dalle fortezze e dagli altri tesori medievali della regione, così come dalla meravigliosa testimonianza di una civiltà italica preromana: le mura ciclopiche, che nella fantasia popolare si ha immaginato essere costruite dai Ciclopi, fantastiche e gigantesche figure della mitologia antica. E certamente la vostra visita non sarà completa se non farete tappa nei bellissimi monasteri e chiese. Anche se non siete religiosi, questi capolavori architettonici meritano la vostra attenzione se non altro per la loro storia e magnificenza!

Tutti amano l'Italia e tutti sembrano amare le stesse destinazioni. Lasciateci introdurvi verso una nuova meta, una nuova destinazione che, siamo certi, finirete per amare: la **CIOCIARIA!**



### *ANAGNI*

Anagni è spesso citata come la città dei Papi. Per lungo tempo, durante il Medio Evo è stata la residenza papale estiva e quattro Papi sono nati qui. La Cattedrale di Anagni è stata costruita tra gli anni 1071-1105 e la sua facciata romanica è simile a quella di molte altre in Italia. Ma pochi passi dentro la cripta e tutto cambia all'improvviso. Affreschi coprono le pareti, il soffitto divampa di colori e stupisce con la sua gamma di immagini.



### ***CERTOSA DI TRISULTI (Colleparado)***

Raggiungendo un'altitudine di 825 metri, immerso in un bosco di querce secolari dei Monti Ernici, confinante con il Parco Nazionale d'Abruzzo, il monastero certosino o di Certosa è il posto perfetto per rigenerarsi e trovare serenità, per immergervi in una atmosfera di emozioni, arte e cultura.



### ***FUMONE***

“Quando Fumone fuma, tutta la Campagna trema”. Campagna era il nome medievale della Ciociaria e "Fumone" deriva all'importante funzione per cui una volta era adibito: inviare segnali di fumo per avvertire Roma dell'avanzata degli invasori. Una passeggiata attraverso l'affascinante labirinto di strette strade acciottolate vi condurrà al famoso Castello di Fumone, conosciuto anche come il Castello dei Longhi, i proprietari: la famiglia Longhi possiede il castello sin dal 1586. Al castello sono associati fantasmi, apparizioni e strani rumori. Sono racconti di leggende o realtà? ... la scelta è vostra :-). Il castello ha anche una bellissima sorpresa: uno splendido giardino terrazzato sul tetto, a 800 metri sul livello del mare che vi offre una magica vista sulla campagna ciociara!



### ***ABBAZIA DI CASAMARI (Veroli)***

L'abbazia di Casamari continua ad esercitare le sue attività fin dal XIII secolo, tuttora permangono a vivere nell'abbazia all'incirca venti monaci. il pubblico è benvenuto per visitare e prendere esempio dalla vita spirituale dei fedeli monaci.



### ***VICO NEL LAZIO***

Perché dovrete visitare Vico nel Lazio?

Questo piccolo borgo è circondato da un muro medievale con 25 torri e tre ingressi principali rimasti pressoché intatti dal Medio Evo ai giorni nostri ed è ricco di monumenti e attrazioni artistiche antiche di secoli.



### ***SERMONETA***

Una città medievale pittoresca, un labirinto di strade strette e tortuose, vicoli e ripide rampe di scale. Situata in alto, circondata dalle cime delle colline coperte da uliveti, castagni e faggi, racchiusa da formidabili mura fortificate di calcare, Sermoneta, con il suo magico castello, è un posto che merita una visita!



### ***GIARDINO DI NINFA***

Il più romantico giardino del mondo, un luogo da sogni, sicuramente un punto culminante di tutta la regione del Lazio. Scoprirete le rovine di una città medievale, del castello e delle sue mura, delle chiese e degli edifici abitativi, in uno splendido ambiente naturale.



### ***ISOLA DEI LIRI***

Il nome da solo sembra introdurre fascino e poesia. :-)

È l'unico paese in Italia ad avere due cascate all'interno degli antichi limiti della città. Godetevi la vista della Cascata Grande, una cascata verticale di 27 metri, camminate poi per il centro storico fino alla più piccola Cascata del Valcatoio: gironzolerete a lungo e vorrete stare all'Isola dei Liri il più a lungo possibile!



### ***FERENTINO***

Ferentino attrae turisti da tutto il mondo. Il principale motivo per visitare la zona è che c'è un'ampia collezione di antiche fortificazioni che sono state preservate nel corso degli anni come esempio di bel monumento di architettura antica. Collocata nel punto più alto e trattandosi di un lavoro artistico di suggestiva bellezza, l'Acropoli di Ferentino, assieme alla sua Cattedrale e il Palazzo Episcopale, è uno dei più importanti luoghi del paese.



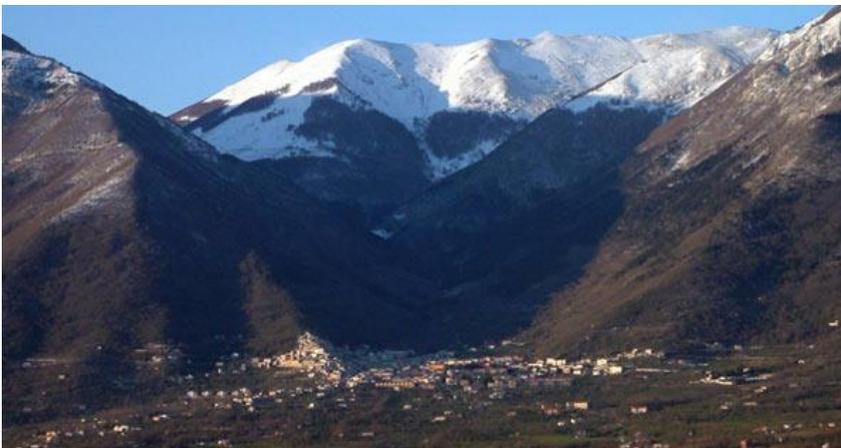
### **ALATRI**

Esistono città che tuttora attraggono l'interesse degli esperti, che tuttora suscitano la nostra curiosità. Una città della Ciociaria che rientra nella descrizione è Alatri. Volete sapere il perché? Nessuno può spiegare come la città è stata edificata ed è per questo che le tradizioni archeologiche del XIX secolo hanno sostenuto che la città fosse stata fondata dal Dio Saturno.



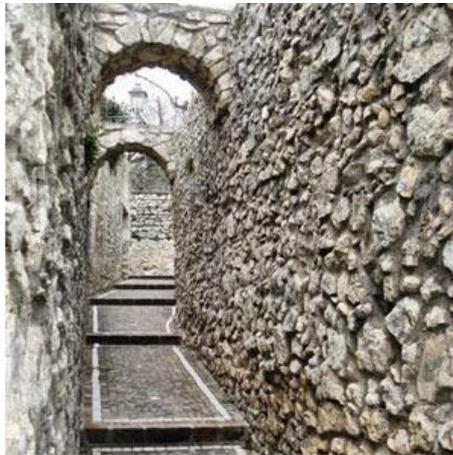
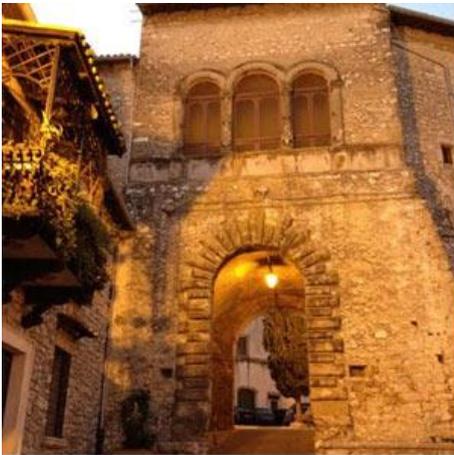
### **SAN DONATO VAL DI COMINO**

Il villaggio di antiche case, un labirinto di pietre caratterizzate dallo svolgersi di piccole e strette strade, passaggi coperti e piccole piazze, un perfetto quadro medievale che rispondeva a necessità difensive e climatiche. Il paese, addossato alle pendici degli Appennini, sulla scogliera di Monte Pizzuto, offre ai visitatori una splendida vista sulla campagna circostante. San Donato Val di Comino è registrato tra **“I Borghi più Belli d'Italia”** ed è stato insignito de **“La Bandiera Arancione”**.



### ***BOVILLE ERNICA***

L'antico borgo è raggiungibile in auto e potete esplorare Boville tranquillamente. Rimarrete stupiti dalle sue antiche tortuose e strette strade, le incantevoli piazzette e vicoli così come dai suoi complessi architettonici dei splendidi palazzi ornati con portali decorati, trifore, pavimenti preziosi e scalinate monumentali. E da qui potete continuare la vostra camminata lungo le mura della città e godere del panorama delle colline della Ciociaria. Boville Ernica è inserita tra **“I Borghi più Belli d'Italia”**.



### ***L'ABBAZIA DI MONTECASSINO***

Arroccata sulla cima di una montagna, l'Abbazia di Montecassino è veramente un posto unico. Affascinante nella sua bellezza senza tempo, non troverete un luogo migliore per chiudervi in preghiera e meditazione. L'abbazia, piena di storia e di vita, è aperta ai visitatori sebbene sia un monastero attivo e meta di pellegrinaggio e, credeteci, vale la pena fare un viaggio speciale per vedere questo posto incredibile!



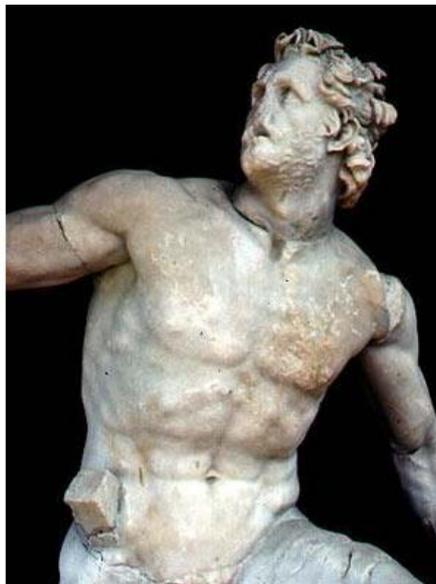
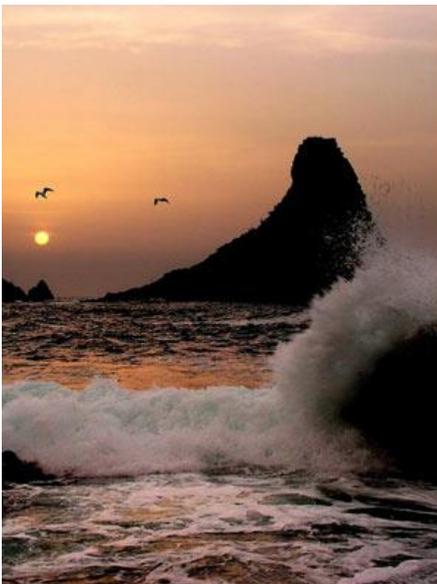
## La Riviera di Ulisse

La leggendaria Riviera di Ulisse, la cui storia si intreccia a quella della Ciociaria, estendendosi a metà tra Roma e Napoli, nel basso Lazio, da Sperlonga a Minturo, attraverso Formia e Gaeta e che si affaccia sul Golfo di Gaeta e alle sue affascinanti Isole Pontine. Qui l'ecosistema garantisce un perfetto microclima: mite, ventoso e secco. L'area è ricca in natura, cultura, arte e storia e ogni cosa è magica ed affascinante qui.



### STORIE E LEGGENDE

Miti circondano questa terra misteriosa. È fortemente legata alla leggenda di Ulisse e sembra che l'antico eroe abbia lasciato molte tracce qui. A Terracina Ulisse bruciò il corpo del suo amico Elpenore, che cadde dal tetto della casa in pietra di Circe, rompendosi il collo. Sull'isola di Ponza Ulisse e la potente e pericolosa maga Circe vivevano la loro storia d'amore durata per un anno. Qui nacque il loro figlio Anteios, mitico fondatore di Anzio. A Gaeta, sulla via di ritorno verso Itaca, Ulisse incontrò i Lestrigoni (potenti giganti cannibali) che divorarono molti degli uomini di Ulisse e distrussero undici delle dodici navi lanciando pietre dalle alte scogliere.



### ***SPIAGGE***

La Riviera di Ulisse si distingue per l'acqua di mare smeraldina e cristallina e per le spettacolari spiagge di sabbia fine e ghiaia. Molte delle spiagge sono state insignite della Bandiera Blu per la loro eccellenza e i turisti sono desiderosi di nuotare, prendere il sole, arrampicarsi, fare surf, windsurf e andare in barca a vela.



### ***ISOLE PONTINE***

L'arcipelago delle Pontine, bellissimo e affascinante, una delle piccole perle sparse nel Mediterraneo, è ammirato per i suoi unici paesaggi mozzafiato e la sua natura.



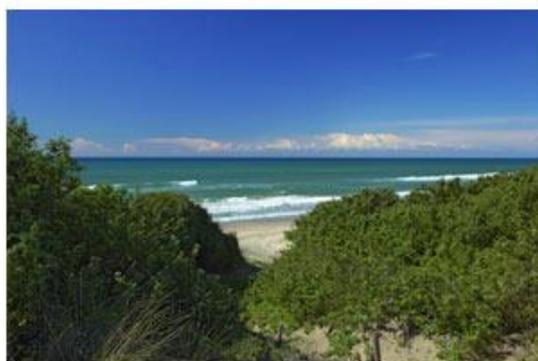
### ***SPERLONGA***

Sperlonga non è entrata nella lista de "I borghi più belli d'Italia" per niente: uno scenico villaggio imbiancato che domina la baia, dalle sue terrazze si può vantare una splendida vista delle cristalline acque della costa. Prendete una barca, visitate la Villa e la Grotta di Tiberio, pranzate con il pesce fresco, passeggiate lungo le stradine della città oppure affittatevi un ombrellone, uno sdraio e ... rilassatevi!



### ***PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO***

Il promontorio del Circeo, che nel suo picco massimo raggiunge all'incirca i 1,775 metri sul livello del mare, uno dei pochi boschi di pianura meglio conservati e più grandi del paese, le dune della costa, un ambiente unico anche per l'Italia e i quattro laghi costieri successivi (Fogliano, Monaci, Caprolace e Paola) insieme fanno il parco nazionale, istituito nel 1934.



## **TERRACINA**

Perché fare dei giri per Terracina sia con la pioggia che con il sole? Cosa rende questa città unica? Il monte Circeo, il quartiere antico, la vista dal tempio di Giove Anxur, il cibo, la musica.



## **GAETA**

Gaeta è una delle città più spettacolari del Lazio. Sebbene non la troverete nella maggior parte delle guide, è una destinazione estremamente popolare: vanta sette spiagge favolose, ha labirinti di strade medievali, monumenti romani, rovine antiche e venerate chiese. Il centro storico è dominato da un magnifico castello aragonese e 35 gradini di scale scavati nella Montagna Spaccata, vi porteranno alla fenditure nel monte che si affaccia sul mare e sulla campagna circostante, offrendovi una vista super panoramica.



***VENITE A TROVARCI!***

**"La Preta Nera" B&B**

**Via Cavour 9, Giuliano di Roma**

**03020 (FR) – ITALY**

**0039 328 572 0000**

**trueblueitaly1@gmail.com**

**SKYPE: True Blue Italy**